

Cette déshydratation survient quand l'organisme perd trop de liquide et de sels minéraux, essentiels à son fonctionnement. Il est donc important de connaître les signes de déshydratation et de consulter immédiatement votre médecin .



Les signes de la déshydratation :

- des urines en faible quantité ;
- une sensation de soif ;
- une bouche et langue sèches ;
- une peau sèche qui garde le pli au pincement ;
- un regard terne et un enfoncement des yeux ;

Conseils pratiques

la gastro-entérite, dans la plupart des cas, peut être soignée en suivant quelques conseils alimentaires :

- **buvez plus que d'habitude**, notamment des boissons contenant sucre et sel pour compenser vos pertes en eau et en sel (eau, eau sucrée, bouillons de légumes) ;
- **prenez des repas plus petits mais plus fréquents**, composés d'aliments plutôt salés, riches en glucose et sans résidus (riz, pâtes, carottes cuites) et bananes
- **lavage des mains**
- **évités les fruits et les légumes crus**, les boissons glacées

Des médicaments sont à votre disposition, pour améliorer votre confort, et ralentir votre transit :

Lopéramide : antidiarrhéique qui stimule l'absorption d'eau et d'électrolytes au niveau intestinal *il est impératif de respecter la posologie et la durée du traitement qui ne doit excéder 3 ou 4 jours*

Ultralevure : Ce médicament appartient à la famille des antidiarrhéiques d'origine microbienne. Il contient un champignon microscopique (levure) qui favorise la restauration de la flore intestinale. il est utilisé dans le traitement d'appoint des diarrhées, en complément des mesures diététiques

Smecta : la diosmectite est un absorbant intestinal

Fiche conseil : GASTRO ENTERITE

Les symptômes, les causes et l'évolution de la gastro-entérite chez les adultes

La gastro-entérite aiguë est une inflammation de la muqueuse du tube digestif responsable de diarrhée et fréquemment de douleurs abdominales et vomissements. Elle est le plus souvent virale et très contagieuse.

Les symptômes

Dans la majorité des cas, la gastro-entérite se manifeste par une **diarrhée aiguë** d'apparition soudaine. Cette diarrhée se caractérise par une modification de la fréquence des selles (plus de trois selles en 24 heures) et de leur consistance (molles ou liquides).

La diarrhée peut s'accompagner de nausées et/ou de vomissements, de douleurs abdominales (crampes), d'une fièvre modérée et, parfois, de **sang dans les selles**

Les causes de la gastro entérite

Ces symptômes sont dus à une inflammation des muqueuses tapissant la paroi de l'intestin Cette inflammation est généralement causée par un virus, c'est la gastro-entérite virale, mais parfois par une bactérie ou un parasite.

Evolution de la gastro -entérite

La gastro-entérite virale dure généralement moins de trois jours et ne réapparaît pas à court terme. La diarrhée bactérienne peut durer jusqu'à deux semaines.

Les complications éventuelles

La diarrhée aiguë surtout si elle est accompagnée de vomissements, peut entraîner des complications comme la déshydratation, surtout chez les enfants et chez les personnes âgées



Conseils pratiques

- veillez à ce qu'il boive suffisamment (bouillons de légumes, solutions de réhydratation) ;
- évitez de lui donner des aliments difficiles à digérer (légumes verts, viandes, fruits acides, par exemple)
- proposez-lui des aliments antidiarrhéiques : riz (ou eau de riz), pommes râpées ou en compote, banane, gelée ou compote de coing, pain grillé

Lorsque la diarrhée cesse, réintroduisez progressivement les aliments habituels, en trois à quatre jours

La gastro-entérite chez les



La gastro-entérite aiguë est une inflammation de la muqueuse du tube digestif responsable de diarrhée et fréquemment de douleurs abdominales et vomissements. Elle est le plus souvent virale et très contagieuse.

La diarrhée peut s'accompagner de nausées et/ou de vomissements, de douleurs abdominales (crampes) et d'une fièvre modérée

- consultez votre médecin si votre enfant présente au moins trois selles liquides en quelques heures, associées ou non à des vomissements

- Chez les bébés, pesez tous les jours pour dépister une déshydratation, comptez le nombre de biberons bus, notez les sur un papier pour informer le médecin.
- prenez régulièrement sa température,
- comptez le nombre de selles et vomissements



Notre conseil

Les solutés de réhydratation se présentent sous forme de sachets en poudre. Sur prescription, ils sont pris en charge par l'Assurance maladie pour les nourrissons et les enfants de moins de 5 ans atteints de diarrhée aiguë.

- un sachet à diluer dans 200 ml d'eau faiblement minéralisée, sans adjonction de sucre ni de sel. La solution est administrée par voie orale à température ambiante.
- Si l'enfant vomit, donnez-lui la boisson bien fraîche, par petites gorgées ou à la cuillère, toutes les 5 à 10 minutes.

Respectez bien les mesures d'hygiène (stérilisez les biberons, **lavez-vous les mains** ..)

La gastro-entérite chez les



La gastro-entérite aiguë est une inflammation de la muqueuse du tube digestif responsable de diarrhée et fréquemment de douleurs abdominales et vomissements. Elle est le plus souvent virale et très contagieuse.

Dans la majorité des cas, la gastro-entérite se manifeste par une **diarrhée aiguë** d'apparition soudaine.

La diarrhée peut s'accompagner de nausées et/ou de vomissements, de douleurs abdominales (crampes), d'une fièvre modérée

- consultez votre médecin si votre enfant présente au moins trois selles liquides en quelques heures, associées ou non à des vomissements

- Chez les bébés, pesez tous les jours pour dépister une déshydratation, comptez le nombre de biberons bus, notez les sur un papier pour informer le médecin.
- prenez régulièrement sa température,
- comptez le nombre de selles et vomissements



Notre conseil

Les solutés de réhydratation se présentent sous forme de sachets en poudre. Sur prescription, ils sont pris en charge par l'Assurance maladie pour les nourrissons et les enfants de moins de 5 ans atteints de diarrhée aiguë.

- un sachet à diluer dans 200 ml d'eau faiblement minéralisée, sans adjonction de sucre ni de sel. La solution est administrée par voie orale à température ambiante.
- Si l'enfant vomit, donnez-lui la boisson bien fraîche, par petites gorgées ou à la cuillère, toutes les 5 à 10 minutes.

Respectez bien les mesures d'hygiène (stérilisez les biberons, **lavez-vous les mains** ..)

Cette déshydratation survient quand l'organisme perd trop de liquide et de sels minéraux, essentiels à son fonctionnement.



Les signes de la déshydratation :

- des urines en faible quantité ;
- une sensation de soif ;
- une bouche et langue sèches ;
- une peau sèche qui garde le pli au pincement ;
- un regard terne et un enfoncement des yeux ;

Conseils pratiques

La gastro-entérite, dans la plupart des cas, peut être soignée en suivant quelques conseils alimentaires :

- **faire boire plus que d'habitude**, notamment des boissons contenant sucre et sel pour compenser les pertes en eau et en sel (eau, eau sucrée, bouillons de légumes) ;
- **des repas plus petits mais plus fréquents**, composés d'aliments plutôt salés, riches en glucose et sans résidus riz, pâtes, carottes cuites et bananes
- **lavez vous les mains**
- **évités les fruits et les légumes crus**, les boissons glacées
- proposez-lui des aliments antidiarrhéiques : **riz (ou eau de riz)**, **pommes râpées** ou en compote, **banane**, gelée ou **compote de coing**, pain grillé

En résumé une alimentation avec des produits simples, Pain + Confiture, Pâtes, Riz, Banane et de l'Eau à boire en quantité suffisante



Pour améliorer votre confort :

Ultralevure : antidiarrhéique qui favorise la restauration de la flore intestinale et qui est utilisé dans le traitement d'appoint des diarrhées

Smecta : la diosmectite est un absorbant intestinal

Cette déshydratation survient quand l'organisme perd trop de liquide et de sels minéraux, essentiels à son fonctionnement.



Les signes de la déshydratation :

- des urines en faible quantité ;
- une sensation de soif ;
- une bouche et langue sèches ;
- une peau sèche qui garde le pli au pincement ;
- un regard terne et un enfoncement des yeux ;

Conseils pratiques

La gastro-entérite, dans la plupart des cas, peut être soignée en suivant quelques conseils alimentaires :

- **faire boire plus que d'habitude**, notamment des boissons contenant sucre et sel pour compenser les pertes en eau et en sel (eau, eau sucrée, bouillons de légumes) ;
- **des repas plus petits mais plus fréquents**, composés d'aliments plutôt salés, riches en glucose et sans résidus riz, pâtes, carottes cuites et bananes
- **lavez vous les mains**
- **évités les fruits et les légumes crus**, les boissons glacées
- proposez-lui des aliments antidiarrhéiques : **riz (ou eau de riz)**, **pommes râpées** ou en compote, **banane**, gelée ou **compote de coing**, pain grillé

En résumé une alimentation avec des produits simples, Pain + Confiture, Pâtes, Riz, Banane et de l'Eau à boire en quantité suffisante



Pour améliorer votre confort :

Ultralevure : antidiarrhéique qui favorise la restauration de la flore intestinale et qui est utilisé dans le traitement d'appoint des diarrhées

Smecta : la diosmectite est un absorbant intestinal

Cette déshydratation survient quand l'organisme perd trop de liquide et de sels minéraux, essentiels à son fonctionnement.



Les signes de la déshydratation :

- des urines en faible quantité ;
- une sensation de soif ;
- une bouche et langue sèches ;
- une peau sèche qui garde le pli au pincement ;
- un regard terne et un enfoncement des yeux ;

Conseils pratiques

La gastro-entérite, dans la plupart des cas, peut être soignée en suivant quelques conseils alimentaires :

- **faire boire plus que d'habitude**, notamment des boissons contenant sucre et sel pour compenser les pertes en eau et en sel (eau, eau sucrée, bouillons de légumes) ;
- **des repas plus petits mais plus fréquents**, composés d'aliments plutôt salés, riches en glucose et sans résidus riz, pâtes, carottes cuites et bananes
- **lavez vous les mains**
- **évités les fruits et les légumes crus**, les boissons glacées
- proposez-lui des aliments antidiarrhéiques : **riz (ou eau de riz)**, **pommes râpées** ou en compote, **banane**, gelée ou **compote de coing**, pain grillé

En résumé une alimentation avec des produits simples, Pain + Confiture, Pâtes, Riz, Banane et de l'Eau à boire en quantité suffisante



Pour améliorer votre confort :

Ultralevure : antidiarrhéique qui favorise la restauration de la flore intestinale et qui est utilisé dans le traitement d'appoint des diarrhées

Smecta : la diosmectite est un absorbant intestinal

Cette déshydratation survient quand l'organisme perd trop de liquide et de sels minéraux, essentiels à son fonctionnement.



Les signes de la déshydratation :

- des urines en faible quantité ;
- une sensation de soif ;
- une bouche et langue sèches ;
- une peau sèche qui garde le pli au pincement ;
- un regard terne et un enfoncement des yeux ;

Conseils pratiques

La gastro-entérite, dans la plupart des cas, peut être soignée en suivant quelques conseils alimentaires :

- **faire boire plus que d'habitude**, notamment des boissons contenant sucre et sel pour compenser les pertes en eau et en sel (eau, eau sucrée, bouillons de légumes) ;
- **des repas plus petits mais plus fréquents**, composés d'aliments plutôt salés, riches en glucose et sans résidus riz, pâtes, carottes cuites et bananes
- **lavez vous les mains**
- **évités les fruits et les légumes crus**, les boissons glacées
- proposez-lui des aliments antidiarrhéiques : **riz (ou eau de riz)**, **pommes râpées** ou en compote, **banane**, gelée ou **compote de coing**, pain grillé

En résumé une alimentation avec des produits simples, Pain + Confiture, Pâtes, Riz, Banane et de l'Eau à boire en quantité suffisante



Pour améliorer votre confort :

Ultralevure : antidiarrhéique qui favorise la restauration de la flore intestinale et qui est utilisé dans le traitement d'appoint des diarrhées

Smecta : la diosmectite est un absorbant intestinal